ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ & ΘΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΜΟΣ



ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

ΚΑΙ

ΘΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΜΟΣ

ΔΥΟ ΟΜΙΛΙΕΣ ΤΟΥ

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝ'ΙΚ

Τίτλος πρωτότυπου: Ecology of the Soul and
Positive Mysticism

Τίτλος πρωτοτύπου:
VISION OF SPIRITUAL UNITY AND PEACE

45 175 Naperville Rd., Naperville. IL 60563
and 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi 110009, India

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality : http://www.sos.org/el/



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Ο κόσμος έχει δει μεγαλύτερη επιστημονική και τεχνολογική πρόοδο στις τελευταίες τέσσερεις δεκαετηρίδες παρά σε όλη την ιστορία μέχρι σήμερα. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πολλούς από τους νόμους που κυβερνούν τη Φύση. Όσο περισσότερο αυτοί μαθαίνουν για τα μυστήρια της φύσης, τόσο περισσότερο μένουν έκθαμβοι μπροστά στην τελειότητα του σύμπαντος. Πολλοί, τώρα, ανακηρύσσουν ότι το σύμπαν δεν μπορεί να είναι τυχαίο, αλλά πρέπει να είναι το σχέδιο κάποιας ανώτερης Δύναμης.

Η Τέλεια Ισορροπία της Φύσης

Υπάρχει μια τέλεια ισορροπία μέσα στη φύση. Ο κόσμος μας, το περιβάλλον μας, και η ίδια η φύση αποτελούν ένα ζωντανό αλληλοεξαρτώμενο σύστημα. Όταν το δούμε από τη σωστή του προοπτική, δεν υπάρχει διαχωριστικότητα ή δυαδικότητα. Η ίδια η ζωή φαίνεται να είναι μια μοναδική μονάδα. Είναι μια ζωντανή, συνειδητή οντότητα. Έγινε από τα χέρια του Δημιουργού και πήρε ζωή από τη δίκιά Του πνοή ζωής.

Η τέλεια ισορροπία της φύσης, που έχει διατηρήσει τη ζωή πάνω στον πλανήτη μας για εκατομμύρια χρόνια, απειλείται από αυτή την ίδια την τεχνολογία που έχει μεταμορφώσει το σύγχρονο κόσμο. Κάθε μέρα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αναφέρουν καινούργιες απειλές για το περιβάλλον. Ο αέρας που αναπνέουμε, το νερό που πίνουμε, και το έδαφος από το οποίο παίρνουμε την τροφή μας, όλα μολύνονται προοδευτικά. Αυτή η ίδια η ατμόσφαιρα που προστατεύει τη γη βρίσκεται σε κίνδυνο. Η φροντίδα για την οικολογία του πλανήτη μας δεν περιορίζεται σε μια μοναδική χώρα ή μέρος του κόσμου. Αντιμετωπίζουμε ένα παγκόσμιο πρόβλημα.

Η μέριμνα για την οικολογία έχει γίνει μία από τις κυριότερες απασχολήσεις του κόσμου. Αν κοιτάξουμε την ετυμολογία της λέξης «οικολογία» βρίσκουμε πως έρχεται από την Ελληνική γλώσσα. Η Ελληνική λέξη «οίκος» σημαίνει «σπίτι» ή «τόπος

κατοικίας». Έτσι, η λέξη αρχικά σήμαινε: «η μελέτη του σπιτιού μας ή της κατοικίας μας». Σήμερα όταν σκεπτόμαστε για τη μελέτη της κατοικίας μας οι σκέψεις μας στρέφονται προς τη γη και τη Μητέρα Φύση. Μπορούμε να χωρίσουμε αυτή τη μελέτη σε τέσσερεις τομείς: στην κατανόηση των κύκλων της Φύσης, στο να γίνουμε ενήμεροι των αποτελεσμάτων της ρύπανσης, στο να μάθουμε πώς να αποκαθιστούμε τη φύση στην πρωταρχική της ομορφιά, και στο να βάζουμε σε πράξη μεθόδους για να διατηρήσουμε την αγνότητα της φύσης. Μπορούμε να ονομάσουμε αυτούς τους τέσσερεις τομείς ως: φυσικοί κύκλοι, ρύπανση, αποκατάσταση και διατήρηση.

Φυσικοί Κύκλοι

Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος για να καταλάβουμε τη λέξη «οικολογία». Οι Άγιοι Διδάσκαλοι και οι Μύστες αναφέρουν ότι το σπίτι μας ή η κατοικία μας είναι το φυσικό σώμα που έχει κάνει ο Ίδιος ο Θεός. Ο κάτοικος αυτού του σπιτιού είναι η ψυχή. Οι γραφές μας λένε πόας έχουμε την ευθύνη να συντηρήσουμε και να διατηρήσουμε την αγνότητα και την ομορφιά της ψυχής και της κατοικίας της. Δυστυχώς, έχουμε τελείως αγνοήσει την πνευματική μας πλευρά, και έχουμε θυσιάσει την αγνότητά της για χάρη του εφήμερου κόσμου.

Θα ήθελα να εξετάσω την «Οικολογία της Ψυχής». Οι ίδιοι τέσσερεις τομείς μελέτης εφαρμόζονται και στην εσωτερική και στην εξωτερική οικολογία. Υπάρχουν βασικοί νόμοι και κύκλοι που αφορούν το πνεύμα ακριβώς όπως και τη φύση. Μπορούμε να ενημερωθούμε στο πώς μας επηρεάζει η μόλυνση εσωτερικά, όπως επίσης και πώς επηρεάζει τον κόσμο γύρω μας. Μπορούμε να μάθουμε πώς να επαναφέρουμε τη φύση και τον εαυτό μας στην πρωταρχική τους ομορφιά. Και μπορούμε να βάλουμε σε πράξη μεθόδους για να διατηρήσουμε την πνευματική μας αγνότητα.

Όλη η ζωή σχηματίζει ένα τέλειο ψηφιδωτό. Βασικοί νόμοι και κύκλοι κυβερνούν την ύπαρξη. Ο κύκλος της ζωής μέσα στη φύση είναι ένα παράδειγμα της τέλειας αλληλοσυνοχής. Το νερό από τις θάλασσες εξατμίζεται και μετατρέπεται σε ατμό. Σ’ αυτή τη διαδικασία, οι ακαθαρσίες και τα μεταλλικά άλατα αποβάλλονται. Ο ατμός σχηματίζει σύννεφα, που ο αέρας τα σπρώχνει στη

στεριά. Καθώς τα σύννεφα συναντούν ψυχρό αέρα, το νερό συμπυκνώνεται σε σταγονίδια νερού, και αυτά ρέουν κάτω σαν βροχή ή χιόνι που τρέφει τη ζωή. Για αμέτρητους αιώνες αυτός ο κύκλος έχει φέρει νερό από τους απέραντους ωκεανούς στη στεριά, έτσι ώστε να μπορούν τα ζώα και οι άνθρωποι να έχουν να πιούν και τα φυτά να βλαστήσουν.

Η τέλεια ισορροπία της φύσης που έχει διατηρήσει τη ζωή πάνω στον πλανήτη μας για εκατομμύρια χρόνια απειλείται από αυτή την ίδια την τεχνολογία που έχει μεταμορφώσει το σύγχρονο

Παρόλη μας την πρόοδο, δεν έχουμε επινοήσει μια τεχνολογία που να μπορεί να κάνει σε διπλότυπο τη μέθοδο με την οποία τα πράσινα φυτά μετατρέπουν το ηλιακό φως, το διοξείδιο του άνθρακα και το νερό σε τροφή και οξυγόνο. Μέσω αυτής της απλής διαδικασίας η γη παίρνει μια φρέσκια προμήθεια οξυγόνου, που είναι αναγκαία για όλη τη ζωή, και έτσι υπάρχει μια ανεξάντλητη αποθήκη τροφής.

Υπάρχει ένα τέλειο σχέδιο στη φύση. Ακόμη και ο θάνατος βοηθά στο να γεννηθεί ζωή. Όταν τα φυτά και τα ζώα πεθάνουν, τα αποσυντεθειμένα τους σώματα προμηθεύουν τα ουσιώδη μεταλλικά άλατα στα σπαρτά. Μετά από εκατομμύρια χρόνια το αποσυντεθειμένο υλικό μεταβάλλεται σε απολιθωμένα καύσιμα που παράγουν ενέργεια.

Τ́ο οικολογικό σύστημα που ο Θεός δημιούργησε πάνω στη γη μας είναι τόσο μοναδικό που ο δικός μας πλανήτης είναι ο μόνος κατοικήσιμος πλανήτης μέσα στο ηλιακό μας σύστημα.

Όπως τους άλλους κύκλους της φύσης — όπως τον κύκλο του νερού, τον κύκλο των φυτών και τον κύκλο των απολιθωμένων καυσίμων — υπάρχει επίσης και ο κύκλος της ψυχής. Το ταξίδι της ψυχής άρχισε με τη δημιουργία των συμπάντων, και από τότε είναι σε κίνηση.

Οι γραφές μας λένε πως στην αρχή ο θεός ήταν ολομόναχος. Ήταν ένας Ωκεανός μακάριας συνειδητότητας. Έπειτα αποφάσισε να γίνει από Ένας πολλοί. Αυτή η σκέψη έβαλε σε κίνηση μια δόνηση, που είχε σαν αποτέλεσμα δύο αρχές: Φως και Ήχο. Όλες οι γραφές μιλούν γι’ αυτό το Φως και τον Ήχο με διάφορα ονό-

ματα. Οι Ινδικές γραφές το ονομάζουν Naad ή Jyoti και Sruti. Οι Βουδικές γραφές το ονομάζουν Ηχηρό Φως. Οι αρχαίοι Κινέζοι το ονόμασαν Τάο και οι Έλληνες το ονόμασαν Λόγο. Το Ευαγγέλιο το ονομάζει Λόγο: «Εν αρχή ήτο ο Λόγος, και ο Λόγος ήτο παρά τω Θεώ, και ο Λόγος ήτο Θεός». Οι Μουσουλμάνοι το ονομάζουν Kalma ή Kalam-i-qadim. Οι Σούφι το ονομάζουν Baang-i-Aasmaani ή Saut-e-Sarmadi. Οι Σικχ το ονομάζουν Νάαμ ή Σαμπτ. Και η Θεοσοφική Εταιρεία το ονομάζει η Φωνή της Σιγής. Αυτός ο Λόγος ή Νάαμ ήταν η Δύναμη του Θεού σε έκφραση. Δημιούργησε διάφορα επίπεδα ύπαρξης, από το καθαρά πνευματικό επίπεδο Sach Khand, τις πνευματο-υλικές περιοχές του υπεραιτιατού επιπέδου, το αιτιατό επίπεδο και το αστρικό επίπεδο, μέχρι τα φυσικά βασίλεια αυτού του υλικού επιπέδου. Δημιούργησε ανθρώπινα όντα και όλα τα άλλα είδη ζωής. Είναι αυτή η δημιουργική Δύναμη που κάνει το σύμπαν να κινείται με τέλεια συμμετρία και αρμονία, κρατώντας τους πλανήτες στην τροχιά τους και τα άστρα στους ουρανούς.

Σαν ένα διαμάντι θαμμένο βαθιά μέσα στη γη, ή τα στρώματα του πλούσιου λαδιού που βρίσκονται πολύ πιο κάτω από την επιφάνεια της γης, ο πιο πολύτιμος πλούτος μας, η ψυχή, είναι θαμμένη κάτω από στρώματα νου, ύλης και απατηλότητας.

Η ψυχή είναι μια σπίθα αυτής της δημιουργικής αρχής. Είναι η ζωογόνος δύναμη μέσα μας. Όσο η ψυχή κατοικεί μέσα στο σώμα, το σώμα είναι ζωντανό. Όταν η ψυχή φύγει από το σώμα, ο άνθρωπος πεθαίνει. Όταν ο Θεός δημιούργησε τα σύμπαντα, ξεχώρισε ψυχές από τον Εαυτό Του για να κατοικήσουν τους κόσμους. Έτσι άρχισε ο κύκλος της ψυχής. Για αιώνες κατοίκησε στα διάφορα επίπεδα της δημιουργίας, μέσα στη μια ή την άλλη μορφή ζωής. Όταν μια ύπαρξη τελειώσει, ξαναεπιστρέφει μέσα σε μια άλλη. Σαν φυτό πεθαίνει το χειμώνα για να ξαναζωντανέψει την άνοιξη, έτσι η ψυχή μετεμψυχώνεται. Όταν η μια ζωή τελειώσει, αυτή αρχίζει μια άλλη, μέσα σε μια καινούργια μορφή. Τίποτα δεν χάνεται μέσα στη φύση. Η ψυχή, καθώς είναι μια σπίθα από τον αθάνατο Θεό, ποτέ δεν πεθαίνει. Αυτή απλώς πηγαίνει από τη μια ζωή στην άλλη.

Ο Θεός, ενώ ξεχώρισε ψυχές από τον Εαυτό Του, προμήθευσε επίσης και το δρόμο για να ξαναεπιστρέψουν οι ψυχές σ’ Αυτόν.

Αυτός ο δρόμος που οδηγεί πίσω σ’ Αυτόν είναι μέσω του ρεύματος του Νάαμ ή Λόγου. Αλλά, μέσα στο σχέδιο της δημιουργίας, έχει έτσι οριστεί η ψυχή να μη θυμάται την περασμένη της ύπαρξη ωσότου κατορθώσει να εξελιχθεί πνευματικά. Αν θυμόμασταν κάθε περασμένη μας ζωή, η τωρινή μας ζωή θα ήταν τόσο περίπλοκη με την ανάμνηση των προηγούμενων δεσμών, που θα ήταν δύσκολο να λειτουργήσουμε ανάμεσα στους τωρινούς μας συγγενείς.
Θα ψάχναμε να βρούμε τους γονείς, τους ή τις συζύγους και τα παιδιά από τις περασμένες μας ζωές. Έτσι, ένα σύννεφο λήθης σκεπάζει κάθε ψυχή όταν γεννιέται ξανά. Αυτή έχει, επίσης, ξεχάσει την αληθινή της φύση σαν ψυχή, δηλαδή ότι είναι μια σταγόνα του Θεού. Στις διαδοχικές της γεννήσεις, η ψυχή, μέσα στην κατάσταση της άγνοιας, ταυτίζεται με το νου και το σώμα. Αντί να ψάξει να βρει το δρόμο πίσω στην Πηγή της, έλκεται από τους πειρασμούς του κόσμου.

Η γνώση του αληθινού μας εαυτού βρίσκεται θαμμένη μέσα στα κατάβαθα της ψυχής μας. Σαν ένα διαμάντι θαμμένο βαθιά μέσα στη γη, ή τα στρώματα του πλούσιου λαδιού που βρίσκεται πολύ πιο κάτω από την επιφάνεια της γης, ο πιο πολύτιμος πλούτος μας, η ψυχή, βρίσκεται θαμμένη κάτω από στρώματα νου, ύλης και απατηλότητας. Χρειάζεται να κρούσουμε εσωτερικά κατά τη διάρκεια της τωρινής μας ζωής για να ξεσκεπάσουμε τη μεγαλύτερη πηγή εφοδιασμού μας.

Ρύπανση

Όπως ο αέρας και το νερό, η ψυχή έχει μια έμφυτη δίκιά της ομορφιά. Είναι καμωμένη από την ίδια ουσία με αυτή του Θεού. Ένας άγιος Διδάσκαλος είπε: «ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή καθώς είναι της ίδιας ουσίας με το θεό είναι αγάπη, και ο δρόμος πίσω στο Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης».

Επί εκατομμύρια χρόνια η γη μας είχε καθαρό αέρα και δροσερά ρέοντα νερά. Αλλά η εκμετάλλευση του πλανήτη έχει λερώσει αυτές τις φυσικές πηγές εφοδιασμού μας. Έχουμε μολύνει τον αέρα μας, το νερό και το έδαφος και καταστρέφουμε το στρώμα του όζοντος της γης, τα δάση της και τα ζώα της. Με έναν παρόμοιο τρόπο, η ακόρεστη όρεξή μας να ικανοποιούμε τις αισθήσεις μας έχει ρυπάνει τη φυσική αγνότητα της 'ψυχής.

Όταν η ψυχή κατοικεί μέσα σ' ένα φυσικό σώμα πρέπει να εργαστεί μέσω ενός φυσικού νου και φυσικών οργάνων. Πολλοί από μας νομίζουν ότι η έδρα της εξυπνάδας είναι ο εγκέφαλος. Αλλά ο εγκέφαλος είναι απλώς ένα εργαλείο, όπως ένα πολύπλοκο κομπιούτερ, μέσω του οποίου η ψυχή επικοινωνεί και δέχεται εντυπώσεις από τον εξωτερικό κόσμο. Ο χειριστής πίσω από τον μηχανισμό του νου και του σώματος είναι η ψυχή. Η ψυχή θα έπρεπε να έχει υπό έλεγχο το νου και το σώμα, αλλά η κατάσταση έχει αντιστραφεί. Η ψυχή οδηγείται τώρα από το νου και έχει παγιδευτεί μέσα στις ποικιλόχρωμες εντυπώσεις του κόσμου.

Οι θέες και οι ήχοι, τα αρώματα και οι γεύσεις, και οι ραδιούργες -ψευδαισθήσεις του κόσμου έχουν ελκύσει την προσοχή μας, που είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής. Σαν αποτέλεσμα, η προσοχή μας τραβιέται έξω μέσω των εννιά θυρών του σώματος: τα δύο μάτια, τα δύο αυτιά, τα δύο ρουθούνια, το στόμα και τα δύο όργανα στο κάτω μέρος του σώματος. Ο νους, καθώς είναι εραστής της απόλαυσης, έχει τραβήξει τη συνειδητότητά μας στο φυσικό κόσμο και έχουμε ξεχάσει τον αληθινό μας εαυτό.

Περνάμε τη ζωή μας παγιδευμένοι μέσα στις απολαύσεις του κόσμου και των αισθήσεων. Έχουμε φτάσει να πιστεύουμε ότι ο σκοπός της ζωής μας είναι να συσσωρεύουμε εγκόσμια και υλικά αγαθά, όπως πλούτη, περιουσία, σχέσεις, όνομα, φήμη και δύναμη. Ξεχνούμε ότι κανένα από αυτά δεν μπορεί να μας συνοδεύσει όταν πεθάνουμε. Είναι τόσο απατηλά, όπως ο αντικατοπτρισμός στην έρημο. Φεύγουμε από τον κόσμο όπως ήρθαμε — σαν ψυχή, χωρίς να πάρουμε μαζί μας κανένα από τα υλικά υπάρχοντα.

Για πολλούς, αυτή η συνειδητοποίηση έρχεται πολύ αργά. Οι εγκόσμιες επιθυμίες και οι απολαύσεις των αισθήσεων κάθονται σαν σκόνη πάνω στην αγνή -ψυχή. Μετά από αιώνες πήγαινε - έλα στον κόσμο, η ψυχή μας έχει τόσο σκεπαστεί από τη ρύπανση των εγκόσμιων εντυπώσεων, που δεν μπορούμε να την αναγνωρίσουμε. Αλλά υπάρχουν μερικές τυχερές ψυχές που αρχίζουν να ξυπνούν. Συνειδητοποιούν πως η ζωή έχει μια πνευματική σημασία. Μια έμφυτη επιθυμία για την αθανασία κινεί αυτές τις ψυχές να λύσουν το μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Όταν μέσα μας γεννηθεί η ερώτηση του ποιος είμαστε, γιατί είμαστε εδώ, και πού

πάμε, έχει ανάψει μια πνευματική σπίθα. Δεν μπορούμε να ησυχάσουμε αν δεν βρούμε την απάντηση. Μια ειλικρινής κραυγή βγαίνει από το βάθος του είναι μας, και προσευχόμαστε στον Κύριο για βοήθεια και καθοδήγηση.

Αποκατάσταση της Ομορφιάς της Ψυχής

Οι οικολόγοι που εργάζονται για να καθαρίσουν το μολυσμένο αέρα και το νερό, και να ελευθερώσουν τα ζώα που έχουν παγιδευτεί στη βρωμιά των κηλίδων του λαδιού, είναι οι περιβαλλοντολόγοι ήρωες και ηρωίδες της εποχής μας. Υπάρχουν, επίσης, σ' αυτόν τον κόσμο και οι οικολόγοι της ψυχής. Αυτά τα όντα έχουν πραγματοποιήσει την πρωταρχική ομορφιά του πνεύματος και είναι ενήμεροι για τα μιάσματα που το καλύπτουν με στρώματα βρωμιάς και λέρας. Και αυτοί, επίσης, εργάζονται συνέχεια για να βρουν αυτούς τους αναζητητές που είναι παγιδευμένοι στις γήινες επιθυμίες, έτσι ώστε να μπορέσουν να ελευθερωθούν.

Οι θείοι οικολόγοι είναι γνωστοί σε μας σαν άγιοι και μύστες, προφήτες και πνευματικοί Διδάσκαλοι που έχουν έρθει μέσα στους αιώνες. Αυτοί οι ίδιοι έχουν γίνει αγνοί και ελεύθεροι από όλα τα μιάσματα της ψυχής, και μπορούν να ελευθερώσουν και άλλους επίσης. Έχουν απελευθερώσει την ψυχή τους από τα όρια του φυσικού σώματος και έχουν πετάξει υψηλά, πάνω στο αγνό, θείο ρεύμα που οδηγεί πίσω στον Θεό.

Οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι μπορούν να ακούσουν την κραυγή των ψυχών που λαχταρούν να ελευθερωθούν. Ένας πνευματικός Διδάσκαλος μπορεί να μας δείξει την αληθινή μας φύση. Μας διδάσκει πώς να αναλύσουμε τον εαυτό μας, έτσι ώστε να ξεχωρίσουμε την ψυχή μας ή τον εαυτό μας από τα στρώματα του νου, της ύλης και της απατηλότητας που τον σκεπάζουν. Αυτό το κάνει μέσω της πνευματικής μύησης και διδάσκοντάς μας μια μέθοδο διαλογισμού.

Διαλογισμός είναι μια άλλη ορολογία για την επιστήμη της εσωστροφής της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο στον εσωτερικό. Μαθαίνουμε πώς να αποσύρουμε την προσοχή μας από τις εξωτερικές πόρτες των αισθήσεων και να τη φέρουμε σε ένα σημείο μέσα μας που είναι γνωστό ως δέκατη πόρτα, ή ο τρίτος ή μοναδικός οφθαλμός. Βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο

φρύδια. Πολλές γραφές αναφέρουν αυτό το σημείο ως ajna chakra, daswan dwar, divya chakshu, και στο Ευαγγέλιο ως ο μοναδικός οφθαλμός. «Αν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, ολόκληρο το σώμα σου θέλει είσθαι φωτεινό». Είναι από αυτό το σημείο που η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα την ώρα του θανάτου. Μπορεί να έχετε δει πως όταν οι άνθρωποι πεθαίνουν, τα άκρα τους, από τα δάκτυλα των ποδιών προς τα πάνω, μουδιάζουν. Η προσοχή τους, τελικά, έρχεται στην εστία των ματιών. Προτού να εκπνεύσουν, βλέπουμε τα μάτια τους να στρέφονται προς τα πάνω, και μετά εγκαταλείπουν το σώμα. Ενώ κατά την ώρα του θανάτου, η αργυρά άλυσσος που συνδέει την ψυχή με το σώμα σπάζει, στο διαλογισμό παραμένει ανέπαφη. Έτσι, η ψυχή επιστρέφει στο σώμα. Αυτή η διαδικασία αναφέρεται ως: «το να πεθάνει κανείς ενώ ζει». Ο Απόστολος Παύλος είπε: «Πεθαίνω καθημερινώς». Οι Αγιοι πεθαίνουν πολλές φορές την ημέρα. Εγκαταλείπουν το σώμα τους και επιστρέφουν σ’ αυτό κατά βούληση.

Διαλογισμός είναι μια άλλη ορολογία για την επιστήμη της εσωστροφής της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο στον εσωτερικό.

Στο διαλογισμό εστιάζουμε την προσοχή μας στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό. Ο Διδάσκαλος μας διδάσκει δύο μεθόδους διαλογισμού που βοηθούν την ψυχή να αποσυρθεί από το σώμα και να πετάξει στα πνευματικά βασίλεια. Αυτοί οι μέθοδοι είναι γνωστοί ως simran και bhajan.

Στη διαδικασία του διαλογισμού για το simran (επανάληψη) πρέπει να καθίσουμε σε οποιαδήποτε στάση μάς είναι πιο άνετη και που μπορούμε να καθίσουμε για πολύ διάστημα. Πρέπει να είμαστε αρκετά χαλαροί αλλά τελείως ξύπνιοι. Ο Διδάσκαλος μας δίνει πέντε Φορτισμένες Λέξεις που πρέπει να επαναλαμβάνουμε νοερά· με τη γλώσσα της σκέψης αυτές οι λέξεις βοηθούν για να ακινητοποιηθεί ο νους. Η τάση του νου είναι να τραβά την ψυχή έξω στον κόσμο. Θέλει να σκεφθεί γι’ αυτό τον τόπο, ή εκείνο το πρόσωπο, ή εκείνο το πρόβλημα. 'Οταν καθόμαστε για διαλογισμό, επαναστατεί και θέλει να εμποδίσει την ψυχή να πραγματοποιήσει τον εαυτό της. Θα προσπαθήσει με πολλά τεχνάσματα να απασχολήσει την προσοχή της ψυχής και να την εμποδίσει να συγκεντρωθεί στον τρίτο οφθαλμό. Αλλά η επανάληψη των πέντε

Φορτισμένων Λέξεων βοηθά στο να κρατήσει το νου απασχολημένο, έτσι ώστε η ψυχή να μπορέσει να συγκεντρωθεί στον τρίτο οφθαλμό. Αυτή η άσκηση της επανάληψης των Ονομάτων είναι γνωστή ως simran.

Ο Λόγος ή Νάαμ, που έκανε όλη τη δημιουργία, μας περιμένει στον τρίτο οφθαλμό. Καθώς συγκεντρωνόμαστε στον τρίτο οφθαλμό, η ψυχή απορροφάται μέσα στο Φως. Αυτή ανυψώνεται σιγά πάνω από τη συνειδητότητα του σώματος. Το σώμα μουδιάζει και η ψυχή μας ζωηρεύει. Περνάμε μέσα από τη θέα των εσωτερικών άστρων, σελήνης και ήλιου. Η αγνή και φωτεινή μορφή του Διδασκάλου εμφανίζεται τότε σε μας εσωτερικά. Αυτός είναι ο οδηγός μας και ο σύντροφός μας στο ταξίδι μας πίσω στο Θεό. Τον βλέπουμε και μιλάμε μαζί του ακριβώς όπως κάνουμε στο φυσικό μας κόσμο. Έχουμε την εμπειρία περιοχών Φωτός, αγάπης και ομορφιάς που ούτε έχουμε ονειρευτεί σ' αυτόν τον κόσμο.

Οι εσωτερικές διαστάσεις υπάρχουν συγχρόνως με αυτή τη φυσική σφαίρα. Το φυσικό επίπεδο είναι κυρίως ύλη με ένα μικρό ποσοστό συνειδητότητας. Το δεύτερο επίπεδο είναι το αστρικό επίπεδο σιο οποίο υπάρχει περισσότερη ύλη και λιγότερη συνειδητότητα, αν και υπάρχει περισσότερη συνειδητότητα από ότι στο φυσικό επίπεδο. Το επόμενο επίπεδο είναι το αιτιατό επίπεδο όπου υπάρχει ίση ποσότητα συνειδητότητας και ύλης. Το τέταρτο επίπεδο ονομάζεται υπεραιτιατό επίπεδο, στο οποίο υπάρχει περισσότερη συνειδητότητα και λίγο ποσοστό ύλης. Το πέμπτο επίπεδο — ονομάζεται Sach Khand, ή Αληθινή Περιοχή — είναι όλο συνειδητότητα. Είναι ένα επίπεδο όπου δεν υπάρχουν ακαθαρσίες της ύλης. Αυτό είναι το επίπεδο όπου επικοινωνούμε με το Θεό.

Κάθε εσωτερική περιοχή συνδέεται με ένα ορισμένο Φως και Ήχο που περνά μέσα από αυτά. Το θείο ρεύμα Φωτός και Ήχου που ρέει από το Θεό μέσα από όλα τα επίπεδα μέχρι κάτω στο φυσικό βασίλειο είναι, από την αρχή ως το τέλος, το ίδιο ρεύμα. Αλλά επειδή η πυκνότητα αυτών των επιπέδων είναι διαφορετική, το Φοας και ο Ήχος φαίνεται σε μας ότι είναι διαφορετικά. Π.χ., αν πάρουμε ένα ραβδί και το κτυπήσουμε στον αέρα, σε ξύλο ή σε σίδηρο θα δώσει ένα διαφορετικό είδος ήχου. Παρόμοια, σε κάθε εσωτερική περιοχή, το ρεύμα εκδηλώνεται σαν διαφορετικό Φως

και Ήχος. Στην πρώτη εσωτερική περιοχή βλέπουμε το Φως σαν ένα κερί με χίλιες φλόγες. Στη δεύτερη περιοχή βλέπουμε τον κόκκινο ανατέλλοντα ήλιο. Στην τρίτη περιοχή το Φως είναι σαν το φως δέκα χιλιάδων πανσέληνων. Στην τέταρτη περιοχή βλέπουμε το Φως εκατό χιλιάδων ήλιων του μεσημεριού. Στην πέμπτη περιοχή είναι όλο Φως και μπορεί να παρομοιαστεί με τρισεκατομμύρια και τρισεκατομμύρια ήλιους.

Όταν γεννιέται μέσα μας η ερώτηση τον ποιος είμαστε, γιατί είμαστε εδώ, και πού πάμε, έχει ανάψει μια πνευματική σπίθα. Δεν μπορούμε να ησυχάσουμε αν δεν βρούμε την απάντηση.

Η δεύτερη άσκηση του διαλογισμού, γνωστή ως bhajan, είναι μια άσκηση κατά την οποία συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στην έδρα της ψυχής και ακούμε το εσωτερικό Ηχητικό Ρεύμα. Ο Διδάσκαλος, την ώρα της μύησης, ανοίγει το εσωτερικό μας αυτί για να ακούσουμε την Ουράνια Μελωδία. Αυτός ο Ήχος είναι η Δύναμη του Θεού σε έκφραση, ο Λόγος ή Νάαμ, που έφερε σε ύπαρξη όλη τη δημιουργία. Ακούγοντας τη θεία Μελωδία, η ψυχή, που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, μαγνητίζεται από το Ηχητικό Ρεύμα. Τότε μπορούμε να ταξιδέψουμε πάνω σ' αυτό το Ηχητικό Ρεύμα μέσα στις ανώτερες περιοχές.

Στην άσκηση του bhajan, ακούμε τον Ήχο του Θεού με το εσωτερικό μας αυτί. Ο Ήχος του Θεού έρχεται από πάνω, αλλά επειδή εμείς σαν άνθρωποι ακούμε μόνο από τη δεξιά πλευρά ή την αριστερή πλευρά, ο Ήχος που έρχεται από πάνω μας φαίνεται ότι έρχεται από τη δεξιά πλευρά. Οι ήχοι που έρχονται από την αριστερή πλευρά έρχονται από την Αρνητική Δύναμη και μας τραβάνε προς τα κάτω. Οι Ήχοι από τη δεξιά πλευρά, που στην πραγματικότητα έρχονται από πάνω, είναι από τη Θετική Δύναμη, από τον Θεό, και θα πάρουν την ψυχή μας πίσω σ' Εκείνον. Ένας πνευματικός Διδάσκαλος συνδέει την ψυχή μας με το Ηχητικό Ρεύμα. Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό για το bhajan, η διαδικασία που διδάσκει ο Διδάσκαλος είναι το να χρησιμοποιήσουμε τους αντίχειρές μας για να κλείσουμε τα αυτιά μας για να μην ακούμε τους εξωτερικούς ήχους. Δε θέλουμε η ενόχληση των εξωτερικών ήχων να επιδράσει το διαλογισμό μας. Τότε, όταν εστιάσουμε την προσοχή μας στην έδρα της ψυχής, θα αρχίσουμε να

ακούμε τους θείους Ήχους. Θα είμαστε συντονισμένοι με την Ουράνια Μελωδία. Εστιάζουμε την προσοχή μας ακριβώς μπροστά μας και προσπαθούμε να ακούσουμε τους Ήχους. Αν ακούμε τίποτα από την αριστερή πλευρά, δε δίνουμε προσοχή σ' αυτό.

Ακούμε τον Ήχο που έρχεται από τη δεξιά πλευρά. Δεν πηγαίνουμε προς τον Ήχο γιατί αυτός θα εξασθενίσει και θα σβήσει. Αντίθετα, εστιάζουμε την προσοχή μας μπροστά μας και ο Ήχος θα έρθει προς εμάς, γινόμενος όλο και πιο δυνατός.

Με τη διαδικασία της σύνδεσης του εαυτού μας με το Φως και τον Ήλιο τον Θεού, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε το Φως του Θεού μέσα σε όλα τα πλάσματα και αρχίζουμε να πιστεύουμε στην αδελφότητα της ανθρωπότητας και στην πατρότητα τον Θεού.

Καθώς υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και ταξιδεύουμε μέσα στα εσωτερικά βασίλεια, οι Ήχοι που ακούμε μας ενημερώνουν σε ποια περιοχή είμαστε. Αν ακούμε έναν Ήχο σαν να χτυπάνε καμπάνες ή ενός όστρακου, ξέρουμε ότι είμαστε στην πρώτη εσωτερική περιοχή. 'Οταν φτάνουμε στη δεύτερη περιοχή, ακούμε τον Ήχο της βροντής και των τυμπάνων. Στην τρίτη περιοχή ακούμε τον Ήχο ενός βιολιού. Στην τέταρτη περιοχή ακούμε τον Ήχο της φλογέρας. Στην πέμπτη περιοχή ακούμε τον Ήχο της πίπιζας.

Καθώς απορροφιόμαστε περισσότερο στο εσωτερικό Φως και Ήχο που ακούμε και βλέπουμε στο διαλογισμό μας, διασχίζουμε τα διάφορα επίπεδα της δημιουργίας: το αστρικό, το αιτιατό και το υπεραιτιατό επίπεδο. Όταν φτάσουμε στην υπεραιτιατή περιοχή, η ψυχή φωνάζει: «Εγώ είμαι Αυτό», ή «Aham Brahm Asmi», ή «Sohang». Συνειδητοποιεί ότι είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού. Τελικά, φτάνουμε στην Κατοικία από όπου εκπορεύεται η Δύναμη του Θεού, η πνευματική περιοχή του Sach Khand (Σατσ-Καντ) ή Maqam-e-Haq, όπου η ψυχή βυθίζεται ξανά στο Θεό. Η σταγόνα του νερού βυθίζεται στον Ωκεανό και γίνεται ο Ωκεανός. Μια ακτίνα φωτός βυθίζεται στον Ήλιο και γίνεται ο Ήλιος.

Μερικοί άνθρωποι φοβούνται πως η βύθιση στο Θεό σημαίνει την εκμηδένιση της ψυχής μας. Αλλά δεν είναι έτσι τα πράγματα. Αντί να χάσουμε την ταυτότητά μας, αποκτούμε την απεριόριστη συνειδητότητα του Θεού. Αρχίζουμε να βλέπουμε την ενότητα ό-

λης της ζωής. Μιας και βυθιστούμε μέσα στο Θεό, βλέπουμε το Φως Του να ακτινοβολεί μέσα σε όλους. Βλέπουμε τη σχέση μεταξύ όλης της ζωής. Με αυτή τη συνειδητοποίηση έρχεται μια βαθιά και ειλικρινής αγάπη για όλα τα πλάσματα, από το πιο μικρό έντομο μέχρι το κάθε μπουμπούκι και λουλούδι μέσα στη δημιουργία. Ένας στίχος που έγραψε κάποιος μύστης λέει:

Ένας αληθινός άγιος δεν αγαπά
μόνο τα λουλούδια,
αγαπά ακόμη και τα αγκάθια.

Βλέπουμε πως όλη η δημιουργία είναι το έργο των χεριών του Θεού.

Ηθική Διαβίωση

Μιας και έχουμε μια απευθείας εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε το σώμα αλλά είμαστε ψυχή. Συνειδητοποιούμε πως υπάρχει μια ανώτερη πραγματικότητα μέσα μας. Αυτό είναι η αρχή του ταξιδιού μας προς το αληθινό μας Σπίτι.

Ο Διδάσκαλος ή ο Ειδήμονας μας διδάσκει αυτές τις ασκήσεις που θα μας βοηθήσουν να καθαρίσουμε τον ρύπο αιώνων. Δύο πράγματα είναι που θα μας βοηθήσουν να εξαγνιστούμε πιο γρήγορα: Το εξαγνιστικό Νερό του Νάαμ ή Λόγου και η ηθική διαβίωση.

Μιας και διδαχτούμε τη μέθοδο του διαλογισμού και μας δοθεί μια επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού, χρειάζεται να κάνουμε τις εσωτερικές ασκήσεις καθημερινά. Οι Διδάσκαλοι μας συμβουλεύουν να αφιερώνουμε κάθε μέρα κάποιον χρόνο από την καθημερινή μας ζωή για να επικοινωνούμε με το Naam (ή Λόγο) εσωτερικά. Οσο περισσότερο ακούμε το ιερό Ηχητικό Ρεύμα, τόσο περισσότερο αυτό καθαρίζει την ψυχή μας, σβήνοντας τις εγκόσμιες εντυπώσεις.

Ο δεύτερος βοηθητικός παράγοντας που μας διδάσκουν είναι το να διάγουμε μια ηθική ζωή. Για να προοδεύσουμε στο πνευματικό ταξίδι μας εσωτερικά, χρειάζεται να ξεπεράσουμε το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Αυτά τα πέντε μιάσματα είναι που λερώνουν και σκεπάζουν την αγνότητα της ψυχής μας. Αυτά τραβούν την προσοχή μας προς

τον κόσμο. Αν αναλύσουμε αυτά τα πέντε αρνητικά χαρακτηριστικά, βρίσκουμε πως όλα υποκινούνται από την επιθυμία μας για εφήμερες και εγκόσμιες απολαύσεις. Για παράδειγμα, θυμώνουμε όταν κάτι παρεμβαίνει στην επίτευξη των εγκόσμιων επιθυμιών μας. Η λαγνεία προξενείτε από την επιθυμία να ικανοποιήσουμε τις αισθήσεις μας. Η απληστία είναι το αποτέλεσμα της ακόρεστης επιθυμίας μας να συσσωρεύσουμε είτε αγαθά, πλούτη, δύναμη, ή όνομα και φήμη. Όταν αποκτήσουμε οποιοδήποτε από αυτά προσκολλούμαστε σ' αυτά και ξεχνούμε τις πνευματικές αξίες και την πνευματική μας (ρύση. Ο εγωισμός έρχεται από την υπερηφάνεια για τις εφήμερες επιτεύξεις μας: υπερηφάνεια πλούτου, εγκόσμιας γνώσης και δύναμης.

Για να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε αυτές τις πέντε αρνητικές ιδιότητες, ο Διδάσκαλος μας δίνει ένα ημερολόγιο αυτοελέγχου. Μέσα σε όλη την ιστορία, βλέπουμε πως πολλοί μεγάλοι άνθρωποι ανέλυαν τις πράξεις τους καθημερινά για να δουν πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν την επόμενη μέρα. Ο Sant Kirpal Singh Ji επινόησε ένα τέτοιο ημερολόγιο πάνω σε επιστημονικές βάσεις. Με την αυτοενδοσκόπηση, μπορούμε να είμαστε ενήμεροι για τις καθημερινές μας σκέψεις, λόγια και πράξεις και να ξεριζώσουμε ό,τι μας εμποδίζει στο πνευματικό μας μονοπάτι. Το ημερολόγιο περιλαμβάνει στήλες για τις αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης. Μερικές από τις στήλες χωρίζονται, επιπλέον, στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Κάθε βράδυ, προτού να κοιμηθούμε πρέπει να ξαναθυμηθούμε τις σκέψεις, τα λόγια, και τις πράξεις μας, και να γράψουμε πόσες φορές αποτύχαμε στην κάθε κατηγορία. Αυτό μας δίνει μια πραγματική εικόνα αυτών που μιαίνουν και λερώνουν την ψυχή. Μπορούμε, τότε, να πάρουμε την απόφαση να βελτιωθούμε την επόμενη μέρα.

Οι Διδάσκαλοι δίνουν μεγάλη έμφαση στην ηθική διαβίωση και λένε πως είναι μια βαθμίδα προς την πνευματικότητα. Ο Sant Kirpal Singh Ji συνήθιζε να λέει πως είναι δύσκολο να γίνουμε άνθρωποι με τη σωστή έννοια· αλλά μιας και το κατορθώσουμε, είναι σχετικά εύκολο να βρούμε το θεό. Αυτό που απαιτείται δεν είναι παρά η ολοκληρωτική αναμόρφωση της ζωής μας.

Όταν πέθανε ο μεγάλος πνευματικός ηγέτης Swami Dayanand, ανέθεσαν στο μαθητή του Pandit Guru Dutt το έργο να γράψει τη βιογραφία του. Κάθε χρόνος που περνούσε, ρωτούσαν τον Guru Dutt πόσο είχε προχωρήσει το έργο, και αυτός κάθε φορά απαντούσε πως εργαζόταν σκληρά σ' αυτό. Όταν πέρασε αρκετός καιρός οι άνθρωποι άρχισαν να είναι περίεργοι να μάθουν πόσες σελίδες είχαν γραφεί και πόσες ακόμη έμεναν. Ο Guru Dutt τους εξήγησε πως δεν είχε ακόμη γράψει ούτε μια λέξη από τη βιογραφία. Ο καλύτερος τρόπος που μπορεί κανείς να καταλάβει έναν Αγιο Διδάσκαλο για να μπορέσει να γράψει τη βιογραφία του, είναι να αναπτύξει τις αρετές του και τα οράματά του στη δίκιά του ζωή. Ο Guru Dutt εργαζόταν ακούραστα σ' αυτό από τότε που πέθανε ο Διδάσκαλός του, αλλά του φαινόταν πως μια ζωή ήταν πολύ λίγο διάστημα για να τελειώσει το έργο.

Αν θέλουμε ο πλανήτης μας, με τα αλληλοεξαρτώμενα οικολογικά του συστήματα, να επιζήσει, πρέπει να μάθουμε να ζούμε σε αρμονία με όλη τη δημιουργία. Για μένα, οικολογία σημαίνει ότι αν μολύνουμε τον κόσμο μας αυτό δείχνει ότι δεν νοιαζόμαστε για κανένα. Αν νοιαζόμασταν για την οικογένειά μας, αν νοιαζόμασταν για το γείτονά μας, δεν θα κάναμε τίποτα που να μολύνει το περιβάλλον και να κάνει δύσκολη τη ζωή των ανθρώπων. Ολόκληρο το πρόβλημα της οικολογίας θα λυνόταν αν εμείς, σαν άνθρωποι, αρχίζαμε να συνειδητοποιούμε πως κάθε μορφή μέσα στη δημιουργία, που κατοικεί πάνω στη γη, είναι μια ενσωματωμένη "ψυχή. Αν συνειδητοποιήσουμε πως η ψυχή που είναι μέσα μας είναι η ίδια ψυχή που κατοικεί μέσα σε κάθε ον, είτε φυτό είτε ζώο, και έρχεται από την ίδια Πηγή, από την ίδια Υπερψυχή, από το θεό, τότε θα νοιαζόμασταν και θα αγαπούσαμε κάθε ον. Θα βλέπαμε το Φως του Θεού μέσα σε κάθε ζωντανό πλάσμα. Και τι σημαίνει αγάπη; Αγάπη, πραγματικά, σημαίνει να νοιαζόμαστε για κάποιον άλλον. Αγάπη δεν σημαίνει απλώς μια φυσική έλξη. Η πραγματική θεία αγάπη, πραγματικά να έχουμε αγάπη για κάποιον, σημαίνει ότι νοιαζόμαστε γι' αυτόν. Και το να νοιαζόμαστε για κάποιον σημαίνει ότι δεν θέλουμε να του κάνουμε τη ζωή δύσκολη. Αν όλοι που είμαστε μέσα σ' αυτόν τον κόσμο αρχίσουμε να σκεφτόμαστε όλους τους άλλους σαν αδελφούς και αδελφές

μας, σαν όντα της ίδιας ουσίας με το Θεό όπως και εμείς, τότε δεν θα κάναμε τίποτα που να βλάπτει τους άλλους ανθρώπους. Θα προσπαθούσαμε να ζήσουμε τη ζωή μας έτσι ώστε να μη μολύνουμε το περιβάλλον μέσα στο οποίο πρέπει να ζήσουν άλλοι άνθρωποι. Με τη διαδικασία της σύνδεσης του εαυτού μας με το Φως και τον Ήχο του Θεού, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε το Φως του Θεού μέσα σε όλα τα όντα και αρχίζουμε να πιστεύουμε στην αδελφότητα της ανθρωπότητας και στην Πατρότητα του Θεού. Μιας και φτάσουμε σ’ αυτή την κατάσταση, αυτό αντανακλάται μέσα στη ζωή μας και βοηθά την κοινωνία και τη χώρα που ζούμε καθώς και ολόκληρο τον κόσμο.

Οι λέξεις δεν είναι κατάλληλες για να περιγράφουν τη μέθη και τη συγκίνηση των ανώτερων βασιλείων. Βλέπουμε θέες πέρα από ό,τι θα μπορούσαμε να ονειρευτούμε σ᾽ αυτόν τον κόσμο.

Λοιπόν, πρέπει να αναπτύξουμε ένα είδος σεβασμού για το περιβάλλον μας χωρίς να αγνοούμε τις αξιώσεις και τη συμβολή ακόμη και του μικρότερου εντόμου. Οι οικολόγοι έχουν την ευαισθησία να μη θέλουν να αλλάξουν στο περιβάλλον οτιδήποτε θα αναστάτωνε την ισορροπία της φύσης. Παρόμοια, όταν προχωρήσουμε πνευματικά, αρχίζουμε να κινιόμαστε μέσα στη ζωή με ευαισθησία. Δεν πληγώνουμε πια τα αισθήματα των άλλων. Μεταχειριζόμαστε αυτούς με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή με αγάπη και αβρότητα. Καθώς αναπτύσσουμε τις θετικές αρετές και συνεχίζουμε να διαλογιζόμαστε στο Ιερό Naam ή Λόγο, βλέπουμε πως οι ατέλειες και τα μιάσματα που μας κάλυπταν φεύγουν και αποκτούμε ξανά την πρωταρχική μας αγνότητα.

Οι αφοσιωμένοι οικολόγοι νιώθουν ένα μεγάλο αίσθημα καθήκοντος στο να διατηρήσουν την αγνότητα του περιβάλλοντος. Θέλουν να κάνουν ό,τι μπορούν για να ζουν σε αρμονία με τη φύση. Παρόμοια, και εκείνοι που ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και πραγματοποιούν το Θεό νιώθουν ένα αίσθημα υπευθυνότητας. Το επίτευγμα του πνευματικού πλούτου δεν είναι το τέλος. Αναπτύσσει κανείς μια βαθιά αγάπη για όλη τη δημιουργία. Βλέπει κανείς το χέρι του Θεού πίσω από κάθε χορταράκι. Αυτός ο σεβασμός και η αγάπη για τη ζωή εκδηλώνεται με ανιδιοτελή εξυπηρέτηση.

Εκείνοι που πραγματοποιούν το Θεό δεν εγκαταλείπουν τον κόσμο για να ζήσουν σε απομόνωση και διαλογισμό. Αναπτύσσουν μια έμφυτη επιθυμία να εξυπηρετήσουν τους συνανθρώπους τους, και όλη τη ζωή.

Μιας και βυθιστούμε στο Θεό, βλέπουμε το Φως Του να ακτινοβολεί μέσα σε όλους. Βλέπουμε τη συγγένεια μεταξύ όλης της ζωής.

Αυτό μπορεί να είναι μια έκπληξη για πολλούς στη Δύση που νομίζουν πως η πνευματικότητα είναι απάρνηση της ζωής και είναι για τους ερημίτες και τους μοναχούς. Αυτή η προσέγγιση ονομάζεται «αρνητικός μυστικισμός». Η Επιστήμη της Πνευματικότητας είναι τελείως αντίθετη. Ο Sant Darshan Singh Ji την ονόμασε το μονοπάτι του «θετικού μυστικισμού». Αυτό σημαίνει πως, ενώ ακολουθούμε τους πνευματικούς μας στόχους, συνεχίζουμε να εκτελούμε τις υποχρεώσεις μας προς την οικογένεια, την κοινωνία, τη χώρα μας και τον κόσμο, και αυτό όσο καλύτερα μπορούμε.

Συνεχίζουμε να κερδίζουμε τα «προς το ζειν» τίμια, έτσι ώστε να μπορούμε να συντηρούμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας, και να μπορούμε να βοηθούμε εκείνους που έχουν ανάγκη. Παραμένουμε στη θρησκεία που γεννηθήκαμε, αλλά ζούμε σύμφωνα με τον αληθινό της σκοπό — να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να πραγματοποιήσουμε το θεό. Μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και φροντίζουμε να πάρουν την καλύτερη μόρφωση που υπάρχει στη σύγχρονη ζωή. Προσπαθούμε να κατορθώσουμε το καλύτερο και στους δύο κόσμους. Αγωνιζόμαστε να είμαστε άριστοι σε όλες μας τις προσπάθειες. Ενώ ζούμε και εργαζόμαστε μέσα στον κόσμο, όμως, έχουμε πάντοτε στο νου μας τον πνευματικό μας στόχο. Αυτοί που έρχονται σε επαφή μαζί μας θα ωφεληθούν από την αγάπη και το Φως που θα ακτινοβολούμε.

Ας αφιερώνουμε το χρόνο μας στις πνευματικές ασκήσεις, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ξαναποκτήσουμε την έμφυτή μας ομορφιά που μας έδωσε ο Θεός. Μιας και την αναπτύξουμε, θα αντανακλούμε αυτή την ακτινοβολία σε όλους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή. Πραγματικά, θα σκορπίζουμε αυτή την αγάπη σε όλα τα ζωντανά πλάσματα και στον πλανήτη μας, τη Γη.

Αποκαθιστώντας την οικολογική υγεία της ψυχής μας, θα εξαγνίσουμε και θα ανυψώσουμε όλη τη δημιουργία. Τότε, αυτός ο

κόσμος θα επιστρέψει στο στάδιο της θείας μακαριότητας και έκστασης για την οποία δημιουργηθήκαμε.

Ας τελειώσω με μερικούς στίχους από το ποίημα «Η Κραυγή της Ψυχής», που έγραψε ο μεγάλος Διδάσκαλος Sant Darshan Singh Ji:

Δεν είμαστε παρά σταγόνες της ίδιας πηγής
της θείας ομορφιάς
Δεν είμαστε παρά κύματα στο μεγάλο ποταμό
της αγάπης

Είμαστε διαφορετικά λουλούδια στον Κήπο τον Κυρίου,
Έχουμε συναθροιστεί στην ίδια Κοιλάδα του Φωτός.

Εμείς που κατοικούμε πάνω σ' αυτή τη γη ανήκουμε
σε μια ανθρωπότητα,
Δεν υπάρχει παρά ένας θεός, και μείς όλοι είμαστε
παιδιά Του.

ΘΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΜΟΣ

Επίτευξη Πνευματικής Πραγμάτωσης στη Σύγχρονη Ζωή

Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ψάχνουν να βρουν τη λύση στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου και να βρουν τι υπάρχει πέρα από αυτόν το φυσικό κόσμο. Τα βιβλία που κυκλοφορούν, άρθρα σε περιοδικά, και οι διαλέξεις δείχνουν ότι το ενδιαφέρον για πνευματικές επιδιώξεις αυξάνεται. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να μάθουν πώς να βρούνε εσωτερική ειρήνη μέσω πνευματικών εμπειριών.

Στη σύγχρονη ζωή είναι δύσκολο να βρούμε τον τρόπο για να συνδιάσουμε την ανάπτυξη της πνευματικής, της διανοητικής και της φυσικής μας πλευράς. Οι πιέσεις της ζωής μας αναγκάζουν να δώσουμε περισσότερο βάρος στη διανοητική μας ανάπτυξη, γιατί αυτό είναι εκείνο που μετρά στα σχολικά μας χρόνια και για να βρούμε μια καλή δουλειά. **Η** φυσική μας πλευρά θεωρείται ότι είναι σημαντική για την καλή υγεία. Δίνουμε αξία στη γυμναστική και στα σπορ για τη φυσική και τη νοητική μας υγεία. Οι υγιεινιστές, σήμερα, λένε πως τα φυσικά γυμνάσματα μας ανακουφίζουν επίσης και από το στρες.

Η σύγχρονη κοινωνία σαν σύνολο δίνει αξία στη διανοητική και τη φυσική ανάπτυξη. Δυστυχώς, δεν δίνει μεγάλη αξία στην πνευματική ανάπτυξη. Μας έχουν μάθει να συνδέουμε την πνευματικότητα με τους τύπους και τα τελετουργικά των θρησκευτικών μας θεσμών. Αν κάποιος μας πει πως ψάχνει να βρει το θεό, τον εξισώνουμε με τους μοναχούς μέσα σε ένα μοναστήρι, που κάθονται πάνω σε ξύλινους πάγκους και προσεύχονται μέρα και νύχτα. Στο παρελθόν, οι άνθρωποι εγκατέλειπαν τα σπίτια τους και τις οικογένειές τους για να -ψάξουν να βρουν το Θεό απομονωμένοι μέσα στα δάση ή τις ερήμους. Αλλά η βιομηχανική και η τεχνολογική εποχή έχει τόσες απαιτήσεις από την ανθρωπότητα που οι άνθρωποι δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τον κόσμο για να ακολουθήσουν την πνευματικότητα.

Εξισορρόπηση της Φυσικής, της Διανοητικής και της Πνευματικής Ανάπτυξης

Η πρόκληση που θα ήθελα να σας απευθύνω είναι: Πώς μπορούμε να ακολουθήσουμε την πνευματικότητα στη σύγχρονη ζωή; Πώς μπορούμε να ψάξουμε να βρούμε το Θεό με έναν τρόπο που να είναι κοινωνικά παραδεκτός και κοινωνικά υπεύθυνος; Πώς μπορούμε να φτάσουμε σε πνευματικά ύψη χωρίς να θυσιάσουμε τη διανοητική και τη φυσική μας ανάπτυξη; Και πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό ενώ εξακολουθούμε την οικογενειακή και την κοινωνική μας ζωή;

Πολλοί άνθρωποι στη Δύση έχουν τη λαθεμένη ιδέα πως αυτοί που ψάχνουν να βρουν το Θεό πρέπει να εγκαταλείψουν τα σπίτια και την κοινωνία τους και να ζουν μέσα στη ζούγκλα ή στις βουνοκορφές. Ίσως αυτό να ήταν δυνατόν στο παρελθόν, προτού να έχουμε ένα αλληλοεξαρτώμενο οικονομικό σύστημα. Αλλά στο σημερινό κόσμο ποιος μπορεί να συντηρήσει τον εαυτό του, ας μην αναφέρουμε την οικογένειά του, χωρίς να έχει μια δουλειά και να συμβάλλει στην κοινωνία;

Σ’ αυτόν τον αιώνα, μεγάλοι μύστες, όποιος ο Sant Kirpal Ji Singh Ji Maharaj και ο Sant Darshan Singh Ji Maharaj, μας έδειξαν πώς μπορούμε να έχουμε την αυτογνωσία και τη Θεογνωσία μέσα στη σύγχρονη ζωή. Η προσέγγισή τους ήταν τόσο απλή και τόσο πρακτική που έκανε ικανούς εκατοντάδες και χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να διάγουν μια παραγωγική, πλήρη ζωή μέσα στον κόσμο, ενώ εργάζονται προς τον πνευματικό τους στόχο. Ο Sant Darshan Singh Ji ονόμασε αυτή την προσέγγιση «θετικό μυστικισμό». Αυτός ήταν αντίθετος του αρνητικού μυστικισμού που απαιτούσε να εγκαταλείψουμε τον κόσμε) για να βρούμε το Θεό. Το μονοπάτι του θετικού μυστικισμού μάς κάνει ικανούς να κατορθώσουμε το καλύτερο και των δύο κόσμων.

Η ιδέα του θετικού μυστικισμού μπορεί να μας κάνει να καταλάβουμε πώς μπορούμε να κατορθώσουμε την πνευματική μας ανάπτυξη ενώ αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της εποχής μας.

Η πνευματική ανάπτυξη είναι μια διαδικασία με την οποία αποκτούμε την αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Έχουμε ένα φυσικό σώμα και έχουμε το νου και τη διάνοια. Η πνευματική μας ανάπτυξη περιλαμβάνει τη συνειδητοποίηση ότι δεν είμαστε το σώμα, αλλά στην πραγματικότητα είμαστε ψυχή. Στις διάφορες ζωές μας

έχουμε ταυτιστεί τόσο πολύ με το σώμα και το νου μας που από μόνοι μας δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό από αυτά. Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε έναν πνευματικό Διδάσκαλο που να μπορεί να μας βοηθήσει να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό. Στην πραγματικότητα, αυτό μας παρότρυναν να κάνουμε οι μεγάλοι δάσκαλοι της αρχαίας Ελλάδας με τα λόγια: «Ανθρωπε, Γνώθι Σεαυτόν». Αυτό είναι γραμμένο στην είσοδο του Μαντείου των Δελφών.

ΑΝ *κοιτάξουμε τις διάφορες μεθόδους που έχουν χρησιμοποιηθεί μέσα στην ιστορία, βλέπουμε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας είναι μέσω του διαλογισμού.*

Οι πνευματικοί δάσκαλοι που κατέχουν την τέχνη του να γνωρίσουν τον εαυτό τους μπορούν να διδάξουν και άλλους πώς να το κατορθώσουν. Αν κοιτάξουμε τις διάφορες μεθόδους που έχουν χρησιμοποιηθεί μέσα στην ιστορία, βλέπουμε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας είναι μέσω του διαλογισμού. Όλοι οι άγιοι, οι οραματιστές και οι μύστες μας έχουν πει πως ο Θεός είναι μέσα μας. Επίσης, μας εξηγούν ότι η ψυχή είναι ένα μέρος του Θεού. Αν μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο στα εσωτερικά βασίλεια θα δούμε ότι είμαστε ψυχή και θα πραγματοποιήσουμε το Θεό που είναι μέσα μας.

Διαλογισμός: Μια διαδικασία Εσωστροφής

Ο Διαλογισμός είναι μια διαδικασία εσωστροφής της προσοχής μας από το φυσικό σώμα και τον εξωτερικό κόσμο για να πραγματοποιήσουμε αυτές τις αλήθειες. Η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι η προσοχή. Κανονικά, στην καθημερινή μας ζωή, η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη έξω, μέσω του σώματος. Πρέπει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και από το σώμα για να μπούμε μέσα μας.

Υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι για να το κάνουμε αυτό. Μερικοί άνθρωποι βασίζονται στον έλεγχο του κινητήριου ρεύματος που υπάρχει μέσα στο σώμα, ενώ άλλοι βασίζονται στην απόσυρσή του αισθητηριακού ρεύματος. Αυτά είναι τα δύο ρεύματα που λειτουργούν μέσα στο σώμα. Το κινητήριο ρεύμα ελέγχει τις αυτόνομες λειτουργίες του σώματος, όπως είναι η αναπνοή, οι κτύποι

της καρδιάς, η κυκλοφορία του αίματος και η ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών. Σε μερικές δύσκολες γιόγκες, αυτοί που τις ασκούν προσπαθούν να ελέγξουν το κινητήριο ρεύμα στην προσπάθεια να χωρίσουν την ψυχή από το σώμα. Αλλά αυτή η εξάσκηση είναι πολύ χρονοβόρα και δύσκολη και δεν μπορεί εύκολα να ασκηθεί από τον καθένα. Το αισθητηριακό ρεύμα μας κάνει να νιώθουμε τα αισθήματα και τις εντυπώσεις που παίρνουμε μέσω των αισθήσεων. Μπορεί κανείς να αποσύρει το αισθητηριακό ρεύμα από το σώμα χωρίς να ενοχλήσει το κινητήριο ρεύμα ή τις αυτόνομες λειτουργίες του σώματος. Αυτή η μέθοδος της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος είναι πιο απλή, πιο εύκολη και πιο φυσική από οποιαδήποτε άλλη μορφή διαλογισμού. Αυτή είναι η μέθοδος που δίδαξαν οι πνευματικοί Διδάσκαλοι της Πνευματικής Επιστήμης.

Η πνευματική ανάπτυξη μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε το σώμα και ο νους, αλλά στην πραγματικότητα είμαστε ψυχή.

Κανονικά, η προσοχή μας έλκεται προς τον κόσμο μέσω του νου και των αισθήσεων. Η προσοχή μας σύρεται έξω μέσω των εννέα ανοιγμάτων που υπάρχουν στο σώμα: τα δύο μάτια, τα δύο αυτιά, τα δύο ρουθούνια, το στόμα και τα δύο ανοίγματα στο κάτω μέρος του σώματος. Αντί να εσωστρέψουμε την προσοχή μας, αυτή είναι παγιδευμένη στις εγκόσμιες έλξεις και πειρασμούς. Για να βρούμε τα εσωτερικά βασίλεια, η προσοχή μας πρέπει να συναθροιστεί στο δέκατο άνοιγμα που υπάρχει στο σώμα. Αυτή είναι η πόρτα ή το άνοιγμα μέσω του οποίου η "ψυχή μπαίνει στις περιοχές του υπερπέραν. Αυτή η δέκατη πόρτα βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Έχει ονομαστεί με διαφορετικά ονόματα στις διάφορες θρησκείες. Είναι γνωστή σαν tisra til, shiv netra, daswan dwar, ο τρίτος οφθαλμός, ή ο μοναδικός οφθαλμός. Στο Ευαγγέλιο είναι γραμμένο: «Αν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, ολόκληρο το σώμα σου θα είναι φωτεινό». Στο διαλογισμό το αισθητηριακό ρεύμα ή η προσοχή πρέπει να αποσυρθεί από το σώμα και να συναθροιστεί στη δέκατη πόρτα. Αυτό χρειάζεται τη βοήθεια ενός Διδασκάλου. Αυτός μας δίνει την ώθηση της δικιάς του προσοχής, έτσι ώστε οι δίκιά μας προσοχή να μπορέσει να συγκεντρωθεί σ' αυτό το σημείο. Αυτός επίσης μας διδάσκει πέντε

Λέξεις ή θεία Ονόματα που είναι φορτισμένα με τη δίκιά του προσοχή. Όταν επαναλαμβάνουμε νοερά αυτές τις λέξεις, ο νους μας ακινητοποιείται και μπορούμε να συγκεντρωθούμε στην έδρα της ψυχής.

Μιας και η προσοχή μας συναθροιστεί σ' αυτό το σημείο, θα δούμε Φως μέσα μας. Αυτό το Φως έρχεται από τα ανώτερα βασίλεια. Θα ακούσουμε, επίσης, την εσωτερική Ουράνια Μουσική. Αυτή είναι η Αρμονία των Αρμονιών που αναφέρεται από τους αρχαίους Έλληνες σοφούς, όπως ο Πλάτων. Όταν συγκεντρωθούμε περισσότερο στο εσωτερικό Φως και Ήχο, η ψυχή αρχίζει να υπερβαίνει τη σωματική συνειδητότητα και να πετά στο Υπερπέραν. Εκεί, συναντά κανείς τη φωτεινή ή αιθερική μορφή του πνευματικού Διδασκάλου που οδηγεί την αμυχή σε ένα εσωτερικό ταξίδι μέσω των ανώτερων πνευματικών επιπέδων. Η αμυχή διασχίζει το αστρικό, το αιτιατό και το υπεραιτιατό επίπεδο, ωσότου φτάνει στην Πηγή, στον Ίδιο το Θεό. Αυτά τα βασίλεια είναι γεμάτα από χαρά και μακαριότητα. Δεν ταξιδεύουμε με το φυσικό σώμα, αλλά με ελαφρότερα και λεπτότερα σώματα. Και έχουμε την εμπειρία του εαυτού μας σαν ψυχή, ξεχωριστή από το σώμα. Έχουμε την εμπειρία της αγαλλίασης του να είμαστε ελεύθεροι από το κλουβί του σώματος, και περιπλανόμαστε σαν ένα πουλί μέσα σε όλο και πιο ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας.

Τα λόγια δεν μπορούν να περιγράφουν τη μέθη και τη συγκίνηση που νιώθει κανείς στα ανώτερα βασίλεια. Βλέπουμε θέες ομορφιάς πέρα από ό,τι θα μπορούσαμε να ονειρευτούμε σ' αυτόν τον κόσμο. Αλλά τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την απόλυτη μακαριότητα που νιώθει η ψυχή όταν ξαναενώνεται με το Δημιουργό. Όταν η -ψυχή μας φθάνει στον απώτατο στόχο της, βυθίζεται ξανά στην Πηγή της. Ο Θεός είναι η πηγή όλης της αγάπης, η πηγή όλης της μακαριότητας. Όταν η ψυχή βυθίζεται ξανά σ' Εκείνον, οι δύο γίνονται ένα. Μπαίνουμε σε μια κατάσταση αιώνιας και διαρκούς ευτυχίας και αγάπης. Αυτός είναι ο ανώτατος στόχος του διαλογισμού μας. Η ομορφιά της διαδικασίας του διαλογισμού είναι ότι αυτές οι εμπειρίες παραμένουν μαζί μας για πάντα. Μετά το διαλογισμό, η ψυχή ξαναγυρίζει στο σώμα και φέρνει μαζί της τη μέθη και τη μακαριότητα από την παραμονή

της στο Υπερπέραν.

Αυτή η διαδικασία του διαλογισμού μπορεί να ασκηθεί μέσα στην άνεση του σπιτιού μας, ενώ καθόμαστε μέσα σ' ένα τρένο πηγαίνοντας για τη δουλειά μας, ή οποιαδήποτε στιγμή μοναξιάς. Δεν έχει καμιά δύσκολη άσκηση, καμιά κουραστική στάση. Μπορούμε να διαλογιστούμε καθήμενοι σε οποιαδήποτε στάση που να μας είναι άνετη και στην οποία μπορούμε να καθίσουμε για ένα χρονικό διάστημα. Ο Διαλογισμός στο εσωτερικό Φως και Ήχο είναι τόσο απλός που μπορεί να ασκηθεί από ένα μικρό παιδί ή από έναν ηλικιωμένο άνθρωπο, από αυτούς που είναι υγιείς και από εκείνους που έχουν φυσικές ανικανότητες.

Μετά που θα βρούμε μια άνετη στάση, κλείνουμε τα μάτια μας κοιτάζουμε μέσα μας και έχουμε την εμπειρία του θείου Φωτός και Ήχου, με τη βοήθεια του Διδασκάλου. Όπως βλέπουμε, αυτή η διαδικασία δεν απαιτεί από μας να καθίσουμε στην κορυφή ενός βουνού ή μέσα σε μια ζούγκλα. Μπορεί να γίνει μέσα στο σπίτι μας και στην κοινωνία μας.

Οφέλη του Διαλογισμού

Κάνοντας διαλογισμό μια ή δυο ώρες κάθε μέρα, θα έχουμε μεγάλο όφελος και ανταμοιβή. Πρώτον, η συγκέντρωσή μας φυσικά γίνεται καλύτερη. Με το διαλογισμό αναπτύσσουμε πιο παρατεταμένη συγκέντρωση. Αυτό μπορούμε να το μεταχειριστούμε στην καθημερινή μας ζωή. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη συγκέντρωσή μας για να αναπτύξουμε τις διανοητικές μας ικανότητες. Θα έχουμε μεγαλύτερη διάρκεια συγκεντρωμένης προσοχής που θα μας βοηθήσει να μάθουμε και να απορροφήσουμε περισσότερη πληροφόρηση. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν τόσο διασκορπισμένη προσοχή που απορροφούν μόνο ένα μέρος της πληροφόρησης από αυτό που διαβάζουν και ακούν, ο διαλογισμός μας βοηθά να απορροφήσουμε περισσότερο και να συγκρατήσουμε περισσότερο.

Με το διαλογισμό έχουμε, επίσης, και φυσική ευημερία. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού το σώμα μας είναι χαλαρό. Είμαστε απαλλαγμένοι από το στρες και την ένταση. Οι γιατροί έχουν ανακαλύψει την επίδραση του στρες στη φυσική μας υγεία. Υπάρχουν πολλές αρρώστιες που οφείλονται στο στρες. Με το

διαλογισμό ανακουφιζόμαστε από το στρες και την ένταση. Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με τα εσωτερικά βασίλεια και έχουμε την εμπειρία της χαράς που νιώθουμε εκεί, τόσο περισσότερο τη μεταφέρουμε και στην καθημερινή μας ζωή. Ο διαλογισμός μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε πολλά από τα προβλήματα της ζωής με μια στάση πιο ήρεμη και πιο χαλαρή. Έχοντας την εμπειρία των κόσμων του υπερπέραν, ξέρουμε πως τα προβλήματα αυτού του παροδικού κόσμου είναι εφήμερα. Ξέρουμε την ανώτερη πραγματικότητα και μπορούμε να δούμε τις δυσκολίες του κόσμου με διαφορετική προοπτική. Ενώ πρέπει ακόμη να περάσουμε μέσα από τα βάσανα και τις δυσκολίες της ζωής, έχουμε τόσο πολύ εσωτερικό στήριγμα και εσωτερικό σθένος που δεν αισθανόμαστε το κέντρισμά τους.

Οταν η Ψυχή βυθίζεται ξανά μέσα σ'Εκείνον, οι δύο γίνονται ένα. Μπαίνουμε σε μια κατάσταση αιώνιας και διαρκούς ευτυχίας και αγάπης. Αυτός είναι ο ανώτατος στόχος του διαλογισμού μας.

Αυτή η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και ο έλεγχος πάνω στο στρες και την ένταση, θα μιας βοηθήσουν να έχουμε επιτυχία στις εγκόσμιές μας δραστηριότητες. Ένα φυσικό υποπροϊόν είναι ότι θα είμαστε πιο αποδοτικοί και πιο παραγωγικοί στον τομέα της εργασίας μας. Εγώ προσωπικά έχω δει ανθρώπους να ανεβαίνουν ξαφνικά στην κορυφή, στον τομέα της εργασίας τους, μετά που έκαναν διαλογισμό για μερικά χρόνια. Άρχισαν γρήγορα να ξεπερνούν τους άλλους υπαλλήλους λόγω της αυξημένης τους αυτοσυγκέντρωσης. ^Ηταν ικανοί να παράγουν περισσότερο σε λιγότερο χρόνο από εκείνους που δεν είχαν αναπτύξει την τέχνη της αυτοσυγκέντρωσης.

Ο διαλογισμός βοηθά τους σπουδαστές να υπερέχουν στις σπουδές τους. Επίσης, μπορούν να συγκεντρωθούν περισσότερο και να συγκρατήσουν περισσότερη πληροφόρηση. Επίσης, έχω δει πολλούς νέους ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό να γίνονται οι πρώτοι στην τάξη τους. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι αυτοί οι σπουδαστές, που είναι άριστοι στις σπουδές τους, είναι σε καλύτερη θέση για να επιτύχουν να πάρουν τις καλύτερες εργασίες και να κάνουν τις καλύτερες καριέρες.

Υπάρχει, ακόμη, και μια άλλη πλευρά του διαλογισμού που θα

μας δώσει ανείπωτα οφέλη στη ζωή μας. Καθώς η ψυχή ταξιδεύει στο Υπερπέραν και έχει την εμπειρία της σχέσης της με το Θεό, συνειδητοποιεί κάτι το πολύ μεγάλο. Βλέπει όλα τα ζωντανά πλάσματα, είτε είναι άνθρωποι, είτε είναι ζώα ή φυτά, σαν μέρη του Θεού. Βλέπει πως υπάρχει ψυχή σε κάθε ζωντανό πλάσμα. Μιας και έχουμε την εμπειρία ότι όλοι μας είμαστε ένα μέρος του Θεού, αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού να λάμπει μέσα σε όλους. Βλέπουμε όλη τη δημιουργία σαν παιδιά του ενός πατέρα. Αυτή είναι μια βαθιά συνειδητοποίηση που φέρνει βασικές αλλαγές στον τρόπο που ζούμε. Αναπτύσσουμε αγάπη για τον καθένα και για κάθε ζωντανό πλάσμα. Είναι γι' αυτό που ο Sant Darshan Singh Ji Maharaj διακήρυξε σε έναν από τους στίχους του:

Αγκάλιαζε κάθε άνθρωπο σαν πολύ δικό σου,
Και σκόρπιζε την αγάπη σου ελεύθερα οπουδήποτε πηγαίνεις.

Αρχίζουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους το ίδιο και να τους θεωρούμε μέλη της οικογένειάς μας. Αναπτύσσουμε ανεκτικότητα και υπομονή προς όλους γύρω μας. Αναπτύσσουμε τις θείες ιδιότητες της φιλευσπλαχνίας και της κατανόησης, θέλουμε να βοηθήσουμε αυτούς που έχουν ανάγκη. Γίνεται μια μεγάλη μεταμόρφωση μέσα μας, και ακτινοβολούμε αγάπη και συμπάθεια στον καθένα γύρω μας.

Όσο περισσότερο τελειοποιούμε το διαλογισμό μας, τόσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με την πηγή της αγάπης μέσα μας, και τόσο περισσότερο αγαπάμε και αγαπιόμαστε από τους άλλους. Θα δούμε πως τα πράγματα που μας αναστάτωναν πριν δεν έχουν πια καμιά επίδραση πάνω μας. Η ειρήνη και η αρμονία θα μπει στην καρδιά και στο σπίτι μας. Η οικογενειακή και η κοινωνική μας ζωή θα γίνει πιο ειρηνική και πιο μακάρια.

Ένα από τα πιο μεγάλα οφέλη του διαλογισμού είναι ότι όχι μόνο θα έχουμε ειρήνη στο σπίτι μας, αλλά θα συμβάλλουμε και στην ειρήνη του κόσμου. Σε όλο τον κόσμο οι άνθρωποι προσεύχονται για ειρήνη. Αλλά, όπως λέει το ρητό, η φιλανθρωπία αρχίζει από το σπίτι μας. Η ειρήνη του κόσμου μπορεί να γίνει πραγματικότητα μόνο όταν ο καθένας μας σαν άτομο έχει ειρήνη στο δικό του κύκλο. Αν φέρουμε την ειρήνη στο δικό μας προσωπικό κύκλο, το αποτέλεσμα θα είναι συνολικό και θα συμβάλλει στην

ειρήνη του κόσμου.

Η πνευματικότητα είναι ένα ενεργό μονοπάτι. Συμμετέχουμε περισσότερο στην καλυτέρευση του κόσμου. Θετικός μυστικισμός σημαίνει ότι, ενώ επιδιώκουμε την πνευματική μας πρόοδο, κάνουμε συγχρόνως μια θετική συνεισφορά στην οικογένειά μας, στην κοινωνία μας και γενικά σε όλο τον κόσμο.

Ηθική Διαβίωση

Ένα μέρος της πνευματικής μας ανάπτυξης είναι η ανάπτυξη των ηθικών αρετών. Για να κάνουμε πιο γρήγορη πρόοδο χρειάζεται να έχουμε αυτές τις ιδιότητες που θα βοηθήσουν τη συγκέντρωσή μας. Μερικές από αυτές είναι η μη βία ή μη βλάβη προς τα ζωντανά πλάσματα, η φιλαλήθεια, η ταπεινοφροσύνη, η αγάπη για όλους, η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση και η αγνότητα. Πώς μπορούμε να έχουμε αυτοσυγκέντρωση αν ο νους μας είναι γεμάτος από σκέψεις που κρίνουμε τους άλλους ή σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους, ή αν προσπαθούμε να εξαπατήσουμε τους άλλους, ή έχουμε πάρα πολύ υπερηφάνεια και νομίζουμε τους εαυτούς μας καλύτερους από τους άλλους; Ο νους μας πρέπει να ακινητοποιηθεί όταν διαλογιζόμαστε. Όσο πιο σύντομα αναπτύξουμε τις ηθικές αρετές, τόσο πιο σύντομα ο νους μας θα είναι σε ειρήνη όλη την ημέρα. Και τότε θα είναι πιο εύκολο για μας να συγκεντρωθούμε σε διαλογισμό.

Για να βοηθήσουμε στην ανάπτυξη αυτών των αρετών, χρειάζεται να κρατάμε ένα ημερολόγιο αυτοενδοσκόπησης στο οποίο να καταγράφουμε τα λάθη μας στις διάφορες αρετές. Μετρώντας πόσες φορές αποτυγχάνουμε σε κάθε κατηγορία έχουμε μια καλή εικόνα του που βρισκόμαστε. Τότε αποφασίζουμε να είμαστε καλύτεροι κάθε μέρα, ωσότου να έχουμε μηδέν σε κάθε στήλη. Με το να γίνουμε ένας ευγενικός και ενάρετος άνθρωπος, γινόμαστε ένας στύλος δύναμης και έμπνευσης στους γύρω μας. Με το να διαλογιζόμαστε και να αναπτύσσουμε αγάπη για όλους σκορπίζουμε μια θεία ευωδία όπου πηγαίνουμε. Συγκινούμαστε από τα βάσανα των άλλων και αμέσως θέλουμε να βοηθήσουμε αυτούς που είναι σε ανάγκη. Σε οποιονδήποτε τομέα εργαζόμαστε γινόμαστε μια πηγή βοήθειας σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε τα ταλέντα μας για το καλό της ανθρωπότη-

τας. Έχουμε δει πώς ο Διδάσκαλος Sant Darshan Singh Ji επισκεπτόταν τους αρρώστους στα νοσοκομεία και στα σπίτια τους. Βοήθησε πολλούς ανθρώπους που ήταν σε ανάγκη. Βοήθησε τα θύματα από φυσικές καταστροφές, που είναι ο λιμός, οι πλημμύρες, οι σεισμοί και οι εκρήξεις ηφαιστείων, και τους έδωσε χρήματα, φάρμακα και ρούχα. Ο ίδιος ήταν ένα ζωντανό παράδειγμα του θετικού μυστικισμού, και μπορούμε πολλά να μάθουμε από το παράδειγμά του. Είναι γι' αυτό που έγραψε σε ένα στίχο:

Ενα από τα μεγαλύτερα οφέλη τον διαλογισμού είναι ότι όχι μόνο θα έχουμε ειρήνη στο σπίτι μας, αλλά θα συμβάλλουμε στην ειρήνη του κόσμου.

Επικοινωνούμε *με το φεγγάρι και τα άστρα,*
Αλλά, *αλίμονο, δεν έχουμε φτάσει την καρδιά*
του γείτονά μας.

Με το να ζούμε μια ζωή που αναπτυσσόμαστε πνευματικά και κάνουμε μια θετική συνεισφορά στην κοινωνία προσφέρουμε μια μεγάλη εξυπηρέτηση στην ανθρωπότητα. Οι άνθρωποι θα προσέξουν τις ευγενικές αρετές μας και θα μας ρωτήσουν πώς μεταμορφωθήκαμε. Όταν τους εξηγήσουμε ότι η αλλαγή μας μπορεί να αποδοθεί στα πνευματικά διδάγματα, αυτό θα ελκύσει όλο και περισσότερους ανθρώπους να ακολουθήσουν το μονοπάτι. Με αυτό τον τρόπο η πνευματικότητα θα αρχίσει να διαπερνά όλους τους τομείς της ζωής. Οι άνθρωποι θα σέβονται αυτούς που κάνουν διαλογισμό γιατί θα δούνε τα θετικά αποτελέσματα στον κόσμο. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα ενδιαφερθούν να καλυτερέψουν τους εαυτούς τους πνευματικά για τα πνευματικά οφέλη που φέρνει και για τα πολυάριθμα οφέλη προς την κοινωνία.

Αν ενδιαφερόμαστε ειλικρινά να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, το μέσο για να το κάνουμε είναι εφικτό. Θα κάνουμε τη μεγαλύτερη εξυπηρέτηση στον εαυτό μας αν αναπτυχθούμε πνευματικά, και θα γίνουμε μια θετική δύναμη στη ζωή της οικογένειάς μας, των φίλων και συνεργατών μας και όλου του κόσμου, θα βρούμε την τέλεια ισορροπία στη ζωή μας καθώς αναπτύσσουμε σώμα, νου και πνεύμα. Ακολουθώντας το θετικό μυστικισμό μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία τις προκλήσεις της εποχής μας.

Για τον Συγγραφέα

Ο Rajinder Singh (Ρατζίντερ Σινγκ, εγγονός και μαθητής του Κιρπάλ Σινγκ και διάδοχος του Ντάρσαν Σινγκ, γεννημένος το 1946) είναι ο πνευματικός ηγέτης της Sawan Kirpal Ruhani Mission — Επιστήμης της Πνευματικότητας — μιας διεθνούς, α-



φιλοκερδούς οργάνωσης αφιερωμένης στην ειρήνη, στην ενότητα και στην εξυπηρέτηση της ανθρωπότητας. Τα κεντρικά γραφεία της είναι στο Δελχί της Ινδίας και υπάρχουν επτακόσια πενήντα κέντρα σε όλο τον κόσμο.

Διεθνώς αναγνωρισμένος για το έργο του για την ολοκλήρωση του ανθρώπου, ο Ρατζίντερ Σινγκ ταξιδεύει συνεχώς για να φέρει το μήνυμα της ειρήνης σε όλο τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια των συχνών περιοδειών του στη Βόρεια και Νότια Αμερική, στην Ευρώπη, την Αυστραλία και την Ασία, δίνει ομιλίες και κάνει σεμινάρια διαλογισμού για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν εσωτερική και εξωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού. Οργανώνει δύο ετήσια συνέδρια στο Δελχί της Ινδίας — το Συνέδριο για την International Human Integration και το Global Conference on Mysticism — που παρακολουθούνται από πενήντα χιλιάδες ανθρώπους, καθώς και από θρησκευτικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς ηγέτες από όλο τον κόσμο.

Ο Ρατζίντερ Σινγκ έχει πάρει τιμές και επαίνους για το έργο του για την ενότητα και την ειρήνη, από κυβερνήτες, γερουσιαστές

και δημάρχους από όλο τον κόσμο. Ηγέτες όπως ο Πρόεδρος Virgilio Barco της Κολομβίας και ο πρώην πρωθυπουργός της Αυστραλίας Malcolm Fraser τον υποδέχτηκαν καλωσορίζοντάς τον. Το Υπουργείο Παιδείας της Κολομβίας τον τίμησε με το Μετάλλιο της Cultural Merit, και στις Ηνωμένες Πολιτείες πήρε έ- ναν Ειδικό Έπαινο από το Michigan State Legislature.

Ο Ρατζίντερ Σινγκ έχει ένα πλούσιο υπόβαθρο και στην πνευματικότητα και στην επιστήμη. Καθώς εκπαιδεύτηκε κοντά στους δύο μεγάλους Διδασκάλους Κιρπάλ Σινγκ και Ντάρσαν Σινγκ, ο Ρατζίντερ Σινγκ είναι ένας από τους καλύτερους Διδασκάλους του κόσμου στο διαλογισμό που οδηγεί στην εσωτερική ειρήνη. Συγχρόνως με την πνευματική του ανάπτυξη εκπαιδεύτηκε, επίσης, και στην επιστήμη. Λαμπρός σπουδαστής, αρίστευσε στις ακαδημαϊκές του σπουδές και απεφοίτησε το 1967 παίρνοντας το δίπλωμα του Ηλεκτρομηχανολόγου από τη φημισμένη Ινδική Σχολή της Τεχνολογίας του Μαδράς.

Συνέχισε τις μεταπτυχιακές του σπουδές στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου πήρε το δίπλωμα Master of Science με τον ανώτερο έπαινο από τη Σχολή Illinois Institute of Technology στο Σικάγο.

Ο Ρατζίντερ Σινγκ ακολούθησε μια επιτυχή εικοσάχρονη καριέρα στη Φυσική, τα κομπιούτερ και την επικοινωνία και έφθασε σε μια πολύ υψηλή θέση σε έναν από τους ανώτερους οργανισμούς ερευνών του κόσμου. Επινόησε πολλές σημαντικές παραγωγικές καινοτομίες, για μια από τις οποίες πήρε εθνικό έπαινο.
Ο Ρατζίντερ Σινγκ στοχεύει στην ενότητα της επιστήμης και της πνευματικότητας σαν μέσο για να έρθει η ειρήνη και η φώτιση.

Έχει γράψει τα βιβλία: «Οικολογία της Ψυχής και Θετικός Μυστικισμός», «Εκπαίδευση για έναν Ειρηνικό Κόσμο», και στα Ινδικά: «Η Πνευματικότητα στη Σύγχρονη Εποχή», καθώς και εκατοντάδες άρθρα πάνω στην πνευματικότητα, την ειρήνη και την ενότητα, που έχουν μεταφρασθεί σε πάνω από πενήντα γλώσσες. Έχει αφιερώσει τη ζωή του στο να βοηθήσει την ανθρωπότητα να κατορθώσει την αρμονία και την ενότητα. Το μήνυμά του είναι απλό και σαφές: «Είναι μόνο μέσω της εσωτερικής ειρήνης που μπορούμε να αποκτήσουμε εξωτερική ειρήνη. Μέσω του διαλογι-

σμού μπορούμε να βρούμε ειρήνη, μακαριότητα και διαρκή ευτυχία μέσα μας. Μιας και επιτύχουμε αυτόν το στόχο, θα ακτινοβολούμε αγάπη και ηρεμία στους άλλους. Τελικά, αυτό θα φέρει την ειρήνη σε όλο τον κόσμο».

Για τη Sawan Kirpal Ruhani Mission: Επιστήμη της Πνευματικότητας

Η Sawan Kirpal Ruhani Mission -Επιστήμη της Πνευματικότητας- είναι ένας αφιλοκερδής οργανισμός αφιερωμένος στο να μεταδίδει στους αναζητητές της αλήθειας τα διδάγματα του Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, του Sant Darshan Singh Ji Maharaj, του Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, του Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj και των Διδασκάλων που προηγήθηκαν. Οι αναζητητές διδάσκονται την επιστήμη του διαλογισμού με την οποία έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, υψώνονται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, υπερβαίνουν τις ανώτερες πνευματικές περιοχές και, τελικά, αποκτούν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η Επιστήμη της Πνευματικότητας, που τα κεντρικά της γραφεία είναι στο Kirpal Ashram στο Δελχί της Ινδίας, έχει1600 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες. Οι αναζητητές και οι σπουδαστές μπορούν να επισκεφθούν τον Sant Rajinder Singh Ji Maharaj στο Kirpal Ashram για καθοδήγηση στο διαλογισμό, για μύηση και για να ακούσουν τις ομιλίες του, ή μπορούν να τον συναντήσουν στις συχνές περιοδείες του σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν, επίσης, βιβλία, περιοδικά και άλλα έγγραφα μεταφρασμένα σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες, καθώς και κασέτες και βιντεοκασέτες πάνω στην πνευματικότητα.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): Έκανε τη Surat Shabd Yoga, που ήταν εφικτή για λίγους, να γίνει προσιτή σε όλη την ανθρωπότητα. Προφήτεψε ένα μεγάλο πνευματικό ξύπνημα.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): Παρουσίασε τα διδάγματα των Διδασκάλων σαν μια τέλεια επιστήμη. Με τρεις περιοδείες σε όλο τον κόσμο και βιβλία που καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της πνευματικότητας, έφερε το μήνυμα της ελπίδας σε κάθε γωνιά της γης. Το 1974, όταν άρχισε το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, είπε πως η χρυσή εποχή της πνευματικότητας έχει ανατείλει.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): Στη δεκαπεντάχρονη αποστολή του, εγκαθίδρυσε τη Sawan Kirpal Ruhani Mission - Επιστήμη της Πνευματικότητας με 50 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες και βιβλία που έχουν εξηγηθεί σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες. Ήταν ένας φημισμένος μύστης ποιητής και πήρε δύο Βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για τα ποιήματά του.
Εξήγησε την πνευματικότητα σαν ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», στο οποίο επιδιώκοντας κανείς τον πνευματικό του στόχο, ενώ εκτελεί τις εγκόσμιός του υπευθυνότητες, συμβάλλει θετικά στην κοινωνία του και γενικά στον κόσμο. Προτού να αφήσει το γήινο επίπεδο, στις 30 Μαΐου **1989,** ο Sant Darshan Singh Ji εμπιστεύθηκε την πνευματική του εργασία στον Sant Rajinder Singh Ji.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj (1946-): Συγκάλεσε το Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό, τα οποία συνεχίζει να κάνει κάθε χρόνο. Έλαβε πολλές τιμές και επαίνους για την εργασία του για την επίτευξη της εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης μέσω του διαλογισμού.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

Σαν ένα διαμάντι θαμμένο βαθιά μέσα στη γη, ή τα στρώματα του πλούσιου λαδιού που βρίσκονται πολύ πιο κάτω από την επιφάνεια της γης, ο πιο πολύτιμος πλούτος μας, η ψυχή, είναι θαμμένη κάτω από στρώματα νου, ύλης και απατηλότητας.

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ